

## Література:

1. Концепція загальної середньої освіти (12 річна школа) // Постанова Кабінету Міністрів України та Президії АПН України N 12/5-2 від 22.11.2001.
2. Концепція профільного навчання в старшій школі. Лист Міністерства освіти і науки України №1/9 – 273 від 30.05.2003.
3. Державний стандарт базової і повної середньої освіти // Постанова Кабінету Міністрів України від 14 січня 2004 р. N 24
4. Зінченко В.П., Янцур М.С. Теорія і практика розбудови системи професійної орієнтації в сучасних умовах // Оновлення змісту і методів психології освіти та професійної орієнтації.-Вип.4, 1998.-С.4-15.
5. Сабадаж Ж. Профільна освіта старшокласників // Завуч.-2005.-№17-18.-С.42-46.
6. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для завч. освіти. – К.: Науковий світ, 2003. – 203с.
7. Серебряй В. Формування здорового способу життя засобами туризму./ Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького педагогічного університету ім. Григорія Сковороди. Науково-теоретичний вісник/ Спецвипуск Педагогіка, - 2004, - 489 с.

## НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОФІЛЬНОМУ НАВЧАННІ ІЗ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ – АКТУАЛЬНІСТЬ ВПРОВАДЖЕННЯ

**Валентина Куриш, Роман Чопик, Яцек Смульський**

*Дрогобицький державний педагогічний університет*

*імені Івана Франка*

*Інститут Туризму і Рекреації Державної Вищої школи ім. кс.*

*Броніслава Маркевича (м. Ярослав, Польща)*

У статті представлено результати аналізу педагогічних можливостей оздоровчо-прикладної системи Nordic Walking та Хусти Clanza як нетрадиційних засобів, що використовуються у авторській програмі спортивного напрямку профільного навчання із спортивного туризму для учнів 10-11 класів середніх загальноосвітніх закладів освіти.

*Актуальність дослідження.* У відповідності до урядових програм розвитку туризму в Україні та інших законодавчих актів і нормативно-правових документів в Україні проводиться цілеспрямована діяльність з розвитку внутрішнього і міжнародного туризму. Значне місце у ряді актуальних практично-прикладних і наукових напрямів діяльності посідають проблеми масового розвитку оздоровчо-спортивних видів туризму в різних регіонах України. Одним із шляхів популяризації спортивного туризму серед учнівської молоді є впровадження у навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів напряму профільного навчання із спортивного туризму. Особливо актуальним є впровадження спортивного туризму у школах Прикарпаття з огляду на те, що Українські Карпати відносяться до найперспективніших туристських та рекреаційно-оздоровчих регіонів державного значення.

*Мета статті* – визначити педагогічні можливості нетрадиційних засобів фізичної культури у вирішенні завдань спортивного напряму профільного навчання із спортивного туризму для учнів 10-11 класів.

*Результати дослідження.* Базовою навчальною програмою спортивного напряму профільного навчання із спортивного туризму для учнів 10-11 класів [1] передбачено, що виконання її вимог сприятиме засвоєнню школярами теретико-методичних знань: основних правил безпеки учасників походу, правил подолання простих природних перешкод, правил пожежної безпеки; правил і послідовності роботи з картою і компасом при орієнтуванні на місцевості; основних принципів тактики підготовки і проведення пішохідних походів, добору і підготовки спорядження, організації харчування. Формуванню в учнів умінь і навичок: користуватися компасом і картою при орієнтуванні на місцевості; рухатися похідним строем по пересіченій місцевості, долати заболочені ділянки, прості водні перешкоди; в'язати вузли, встановлювати намети, вибирати місце для встановлення табору, розпалювати вогнища, складати рюкзак; а також формувати і закріплювати санітарно-гігієнічні та прикладні навички. Програмою передбачено, також: комплексний розвиток загальних та спеціальних рухових якостей; загартовування та підвищення резистентності організму; виховання в учнів стійкого інтересу, звички і потреби в заняттях туризмом, позитивних морально-вольових якостей, таких як

еміливість, рішучість, наполегливість, почуття колективізму, сили волі, бережливого ставлення до природи та історичної спадщини.

Для засвоєння змісту навчального матеріалу базової програми нами розроблена авторська програма профільного навчання зі спортивного туризму для учнів 10-11 класів середніх загальноосвітніх закладів м. Дрогобича, у якій передбачено використання традиційних і нетрадиційних засобів та методів фізичного виховання, а також різноманітних форм занять.

У даній статті ми представляємо результати аналізу педагогічних можливостей оздоровчо-прикладної системи Nordic Walking та Хусти Спанза як допоміжних нетрадиційних засобів вирішення завдань профільного навчання зі спортивного туризму.

Застосування системи Nordic Walking здійснюється у нашій програмі, насамперед, для вирішення прикладних завдань – забезпечення зручних умов для різних видів пересувань. Програмою передбачене поетапне засвоєння техніки ходьби: від класичного Nordic Walking до техніки Nordic Trekking та Nordic Jogging.

Класична техніка Nordic Walking передбачає:

- 1) вертикальне положення тулуба;
- 2) активну ротаційну роботу плечей;
- 3) активну почергову роботу рук;
- 4) закриту кисть опорної руки (попереду);
- 5) відкриту кисть поштовхової руки (позаду);
- 6) виражену діагональну позицію пальців: передня – під центром маси тіла, задня – паралельно передній;
- 7) активну роботу ступнями: пласка постановка з перекатом по зовнішньому краю до великого пальця [2].

Засвоєння учнями базової техніки Nordic Walking дозволяє перейти до опанування техніки пересувань у складніших умовах. Саме тому, другий етап технічної підготовки передбачає засвоєння техніки Nordic Trekking, використання якої дозволяє полегшити пересування в ускладнених умовах: з рюкзаком та по пересіченій місцевості.

Характерною особливістю зазначеної техніки є вертикальніша постановка пальців опорної руки та коротший крок. Програма передбачає докладне розучування техніки руху по рівнині, вгору, згорі і боком.

Для виконання ряду тактичних завдань, вирішення яких вимагає швидкого переміщення, ефективним є використання техніки Nordic Jogging.

Поза тим, під час урочних та неурочних занять палиці Nordic Walking можуть бути використані не лиш як допоміжний засіб для засвоєння раціональної техніки ходьби та бігу. Їх використання може бути ефективним, також, для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Зокрема, використання ходьби з дотриманням вимог техніки Nordic Walking і Nordic Trekking сприяє розвиткові загальної та силової витривалості, завоювання способів ходьби вимагає прояву координаційних здібностей, а отже сприяє їх розвиткові. Важливо зазначити, що палиці Nordic Walking є ефективним допоміжним засобом не лише для циклічних, а також і для виконання ациклічних силових вправ та вправ для розвитку гнучкості. Окрім того, програмою передбачено, що в поході можна використовувати палиці для проведення ігрових та гігієнічних занять.

Другий засіб, запланований нами для використання у програмі, – Хуста Clanza, яка представляє собою трикутні, кольорові відрізки легкої, але міцної, тканини, зшиті у формі великого кола діаметром від трьох до семи метрів і обшиті міцною тесьмою з петлями для утримування [3].

Основне призначення даного нетрадиційного засобу ми вбачаємо в організації цікавого, розумного, емоційного відпочинку учнів. Позатим, застосування Хусти Clanza має значно ширші педагогічні можливості у вирішенні завдань спортивного туризму та туристично-рекреаційній діяльності.

Відомо, що у туристичних мандрівках важливим є формування колективу, заохочування до діяльності у групі, обмін основною інформацією між членами колективу, налагодження спілкування.

Для вирішення зазначених завдань програмою передбачено засвоєння учнями змісту та методики проведення інтегративних ігор з Хустою, які умовно можна розподілити на декілька підгруп:

- ігри для полегшення взаємного пізнання та об'єднання групи;
- ігри для налагодження спільної діяльності;
- ігри, спрямовані на формування довіри між учасниками групи.

Важливим завданням у тривалих і складних переходах є швидке зняття напруження в учасників походу під час відпочинку. До групи

релаксаційних включені ігри: «Музична Хуста», «На морі», «Оббивання».

Педагогічно значущим є те, що використання Хусти Clanza дозволяє, також, урізноманітнити процес загальної фізичної підготовки як під час урочних занять, так і в умовах походів. Подночас, Хуста може бути використана як засіб розвитку рухових якостей не тільки методом ігрової, а також і суворо-регламентованої вправи. Більше того, її можна використати для групового проведення ранкової гімнастики, що робить цю форму вправ вельми привабливою та ефективною, особливо в походних умовах.

У практичній діяльності можна використовувати Хусти різних розмірів: мала – діаметром 3 метри, середня – діаметром 5 і велика – діаметром 7 метрів. Обираючи величину Хусти, необхідно керуватись кількісним складом групи, а також враховувати, що для походів по рівнинних маршрутах можуть бути використані і малі, і великі хусти, а для мандрівок у гірських масивах – лише малі, не зважаючи на кількісний склад туристичної групи.

Важливою характеристикою Хусти Clanza та палиць Nordic Walking є їх компактність і невелика вага, тому їхнє використання в умовах походів є зручним і необтяжливим.

*Висновки.* Розробляючи нашу програму, ми керувались не лише вимогами базової програми, а також положеннями Національної Доктрини розвитку фізкультури і спорту в Україні. Ми припускаємо, що використання сучасних засобів і методів фізичної культури у вирішенні завдань спортивного напрямку профільного навчання з модулю «Спортивний туризм» сприятиме підвищенню в учнів мотивації до занять спортивним туризмом, а отже дозволить підвищити ефективність формування прикладних знань, умінь та навичок. Сприятиме формуванню в учнів стійкого інтересу та потреби використовувати організовану рухову активність у повсякденній діяльності, впроваджувати концепцію сімейного активного дозвілля у туристичній діяльності. А також може бути основою для усвідомленого вибору старшокласниками майбутньої професії та подальшого професійного становлення.

## Література:

1. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. Книга вчителя фізичної культури: Довідкові матеріали для організації роботи вчителя / упорядк. С.І. Операйло, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова. Вид. 2-ге, доповн. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – С. 531-555.
2. Pramann Ulrich, Schäufler Bernd. Nordic Walking Nordic. Program treningowy dla seniorow, Oficyna Wydawnicza "Interspar", Warszawa, 2007. – 127 s.
3. Wasilak A. Zabawy z chusta, Wydawnictwo KLANZA, Lublin 2002 – 31s.

## **ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК БОРІТЬБИ З ПРАВОПОРУШЕННЯМИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ (НА ПРИКЛАДІ ЛЬВІВЩИНИ)**

**Володимир Псюк, Любов Чеховська**

*Львівська обласна рада ФСТ "Динамо"*

*Львівський державний університет фізичної культури*

На сьогоднішній день в Україні діють 11 виховних колоній, де перебувають діти-правопорушники. З кожним роком, нажаль, кількість таких дітей збільшується. Одна із колоній функціонує на Львівщині (Самбірська виховна колонія), в якій перебувають 230 неповнолітніх правопорушників. При колонії існує загально-освітня школа та ПТУ. Тобто неповнолітнім надається можливість отримання атестату про загальну освіту з проходженням повного курсу предметів шкільної програми, включаючи і фізичне виховання. Також вихованці колонії мають можливість здобути професії слюсаря і токаря.

Окрім навчальної та виховної роботи адміністрацією колонії проводяться заходи спортивно-оздоровчого характеру. Так, традиційно відбувається щорічна заочна літня спартакіада Самбірської виховної колонії спільно із фізкультурно-спортивними товариствами «Динамо» та «Україна». До програми спартакіади входять наступні види:

- біг 60 м
- біг 1500м
- човниковий біг 10 x 10м
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі